

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kondisi fisik yang optimal dan pikiran yang tenang merupakan dua dari sekian banyak hal yang dapat menunjang tercapainya hasil maksimal dalam mengerjakan suatu aktivitas. Terdapat berbagai macam cara agar tercapainya kondisi fisik atau kebugaran jasmani yang baik, yaitu dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, melakukan aktivitas fisik yang cukup, serta meningkatkan kualitas tidur. Beberapa cara tersebut adalah upaya agar tercapainya fungsi fisiologis yang optimal dan kebugaran jasmani yang baik dalam melakukan aktivitas fisik rutin sehari-hari.<sup>1</sup>

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai suatu komponen di mana individu melakukan tindakan dalam ruang dan tujuan tertentu yang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti ketertarikan, ide, dan emosi.<sup>2</sup> Aktivitas fisik dengan intensitas sedang seperti aktivitas olahraga dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan.<sup>3</sup> Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat untuk kesehatan anak-anak dan remaja, beberapa di antaranya adalah untuk meningkatkan kesehatan tulang, meningkatkan kebugaran otot dan jantung paru, meningkatkan kognisi<sup>4</sup>, mencegah terjadinya obesitas<sup>5</sup>, meningkatkan kesuksesan akademik<sup>6</sup>, meningkatkan kontrol kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kepercayaan diri, interaksi sosial, dan peluang ekspresi diri.<sup>7</sup>

Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi menunjukkan peningkatan kadar *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF) yang berhubungan langsung dengan fungsi kognitif dalam membentuk dan menyimpan memori jangka panjang.<sup>8</sup> Hal ini berkaitan langsung dengan fungsi eksekutif yang merupakan pusat dari beberapa aktivitas pembelajaran anak, seperti membaca dan matematika.<sup>9</sup> Selain itu, fungsi eksekutif berperan dalam memfokuskan perhatian, dengan adanya perhatian akan memudahkan anak dalam mengatur emosi dan fisiologi stres.<sup>10</sup> Pengenalan olahraga dengan intervensi psikofarmakologi juga memperlihatkan kemajuan dan penurunan gejala, di mana ketika dilakukan beberapa intervensi

aktivitas fisik selama 10 bulan, ditemukan peningkatan fungsi eksekutif pada anak.<sup>11</sup>

Namun pada beberapa negara berkembang, aktivitas fisik semakin berkurang intensitasnya dikarenakan berbagai alasan seperti masyarakat yang cenderung beralih dari aktivitas yang sifatnya luar ruangan ke aktivitas lain seperti permainan di komputer atau menonton televisi, sehingga pekerjaan sifatnya lebih menetap, dan menjadi semakin tidak aktif bergerak.<sup>12</sup> Waktu sedentari yang tinggi dan aktivitas yang rendah berhubungan dengan memburuknya fungsi sistem saraf otonom jantung.<sup>13</sup> Baiknya tingkat kebugaran jasmani membutuhkan latihan yang teratur dalam kegiatan menjadikan pengeluaran energi sebagai hasilnya.<sup>13</sup>

Perkembangan teknologi yang sangat pesat menyebabkan perubahan pola aktivitas fisik, pergeseran menuju pola hidup yang cenderung sedentari pada dewasa dan anak.<sup>14</sup> Salah satu pola hidup sedentari adalah peningkatan penggunaan gadget dan televisi pada anak yang penggunaannya tidak sesuai dengan durasi maksimal yang direkomendasikan oleh *American Academy of Pediatrics*, yaitu 2 jam per hari.<sup>15</sup> Sebanyak 44% anak-anak di Amerika memiliki rerata *screen time* atau durasi berada di depan layar melebihi batas yang direkomendasikan.<sup>16</sup> Ditemukan prevalensi sebesar 55,2% anak Indonesia memiliki durasi layar per hari yang melewati rekomendasi.<sup>17</sup> Sebanyak 41% orang tua di Amerika mengatakan bahwa penggunaan media dengan layar mengganggu aktivitas fisik pada anak.<sup>18</sup>

Sebuah studi menyebutkan bahwa menonton televisi dapat berdampak signifikan pada meningkatnya konsumsi makanan secara bersamaan.<sup>19</sup> Hal ini mendukung pernyataan bahwa pola hidup sedentari berpengaruh pada pola diet yang tidak sehat, termasuk di dalamnya asupan sayur dan buah-buahan yang minim dan konsumsi energi serta lemak yang melewati batas yang dibutuhkan tubuh, sehingga akan meningkatkan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, dislipidemia, dan obesitas.<sup>19,20</sup> Sebuah studi ditemukan bahwa anak laki-laki yang tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik mempunyai waktu sedentari lebih banyak daripada yang aktif dalam beraktivitas fisik.<sup>21</sup> Menurunkan

perilaku menetap dan meningkatkan aktivitas fisik pada anak dapat mencegah kenaikan berat badan yang berdampak pada obesitas pada anak dan remaja.<sup>5</sup>

Aktivitas fisik intensitas tinggi memiliki efek lebih signifikan terhadap mencegah terjadinya obesitas pada anak dibandingkan aktivitas fisik dengan intensitas lebih rendah.<sup>22</sup> Kebugaran jasmani yang berkorespondensi dengan kesehatan berhubungan dengan aktivitas fisik intensitas tinggi.<sup>23</sup> Selain itu, anak dengan durasi yang lebih lama dalam melakukan aktivitas fisik harian memiliki kadar lemak tubuh yang lebih rendah.<sup>22</sup> Aktivitas fisik yang bersifat rekreasional memberikan efek positif terhadap kesuksesan akademik anak.<sup>6</sup> Kebiasaan aktivitas fisik pada masa kecil akan dipertahankan hingga dewasa, yang dapat bermanfaat untuk menurunkan risiko terjadinya obesitas, penyakit kardiovaskular, hipertensi, dan kanker serta menurunkan pengeluaran untuk perawatan kesehatan per kapita dikarenakan meningkatnya prevalensi berbagai penyakit yang ditimbulkan.<sup>24,25,26</sup>

*Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030* yang dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO) memuat visi agar semakin banyaknya orang aktif untuk dunia yang lebih sehat. Sementara untuk mewujudkan visi tersebut WHO memiliki misi berupa memastikan semua orang mendapatkan akses yang aman dan memungkinkan ke lingkungan serta tersedianya peluang untuk aktif secara fisik dalam kesehariannya. Hal tersebut merupakan sebuah usaha dalam rangka meningkatkan kesehatan individu serta masyarakat dengan berkontribusi terhadap pembangunan ekonomi, sosial, dan budaya seluruh negara.<sup>27</sup>

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), Provinsi Sumatra Barat berada di peringkat ke-9 dalam grafik ‘Aktivitas Fisik Kurang pada Penduduk Umur  $\geq$  10 Tahun’ pada tahun 2018. Kategori aktivitas fisik yang aktif yaitu aktivitas fisik yang dilaksanakan dengan kumulatif sama atau lebih dari 150 menit dalam satu minggu, jika kurang dari 150 menit maka dimasukkan ke dalam kategori aktivitas fisik kurang.<sup>28</sup> Tingkat aktivitas fisik pada anak-anak di Nepal pada tahun 2018 dikategorikan sebagai *grade* D+, dengan interpretasi bahwa hanya terdapat kurang dari 40% anak-anak yang aktif secara fisik sesuai dengan durasi aktivitas fisik harian yang direkomendasikan WHO.<sup>29</sup> WHO

merekomendasikan aktivitas fisik intensitas sedang–berat untuk rentang usia 5–17 tahun minimal 60 menit per hari.<sup>30</sup>

Tingkat aktivitas fisik pada anak di Hongkong mengalami peningkatan dari *grade* D pada tahun 2016 menjadi *grade* C- di tahun 2018. *Grade* C- yang diperoleh menginterpretasikan bahwa hanya 40-46% anak-anak yang aktif secara fisik menurut rekomendasi WHO.<sup>31</sup> Sementara itu, Indonesia juga memiliki prevalensi yang besar, terdapat 57,3% anak di Indonesia yang tidak aktif dalam beraktivitas fisik pada penelitian yang dilakukan pada tahun 2013.<sup>32</sup> Sebuah studi mendapatkan kecenderungan aktivitas fisik pada anak yang berdomisili di daerah rural lebih tinggi intensitasnya jika dibandingkan pada anak yang berdomisili di kota.<sup>33</sup>

Sebagaimana yang disebutkan sebelumnya, aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani individu. Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan yang dapat memengaruhi hampir seluruh aspek lainnya pada tubuh, sehingga jika rerata aktivitas fisik harian menurun intensitasnya, akan berakibat kepada menurunnya ambilan oksigen maksimal ( $VO_{2max}$ ) yang berpengaruh pada status kebugaran jasmani individu.<sup>34,35</sup> Hal tersebut akan berefek kepada kurang optimalnya kemampuan seseorang dalam mengerjakan aktivitas atau pekerjaannya, serta berujung kepada menurunnya kualitas sumber daya manusia hari ini dan nanti.<sup>36</sup>

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek krusial menurut domain psikomotorik yang berpegangan kepada berkembangnya kemampuan biologis organ tubuh kita, seperti masalah peninggian tingkat efisiensi fungsi fisiologis tubuh beserta keseluruhan komponennya menjadi suatu kesatuan sistem.<sup>37</sup> Kebugaran jasmani dipengaruhi banyak faktor, seperti umur, jenis kelamin<sup>38</sup>, indeks massa tubuh, kualitas tidur, dan latihan fisik.<sup>39</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Dartini di Bali pada tahun 2017, didapatkan prevalensi sebesar 47,9% siswa kelas V Sekolah Dasar yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang.<sup>40</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Arrohman tahun 2018 di Ngawi, Jawa Timur, juga menemukan prevalensi yang cukup besar untuk kategori kurang sekali pada status kebugaran jasmani siswa, yaitu 57,14%.<sup>41</sup> Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Rosario pada tahun



2019, ditemukan prevalensi sebesar 80,9% siswa SD kelas IV-VI yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang pada sebuah Sekolah Dasar di Yogyakarta.<sup>42</sup>

Beberapa penelitian serupa juga dilakukan pada siswa Sekolah Dasar di Kota Padang. Studi pada tahun 2017 oleh Oktavani mendapatkan prevalensi 57,14% siswa SDN 20 Alang Laweh Padang Selatan yang memiliki kategori sedang, diikuti dengan kategori kurang dengan prevalensi 35,71%.<sup>43</sup> Kemudian pada tahun 2018 Allifacco dalam studinya menyebutkan pada siswa kelas IV SD di Ulak Karang ditemukan prevalensi sebesar 53,85% siswa yang memiliki kategori sedang pada tingkat kebugaran jasmaninya.<sup>44</sup>

Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang berada di Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang, di mana merupakan satu-satunya sekolah dasar yang berlokasi di daerah tersebut. Sungai Pisang termasuk daerah terisolir, yang diperkirakan memiliki aktivitas fisik dengan intensitas lebih tinggi daripada siswa yang berdomisili di daerah perkotaan. Sementara itu, belum ada data terkait yang meneliti kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Sungai Pisang, khususnya yang mengaitkannya dengan aktivitas fisik.

Berdasarkan narasi yang telah diuraikan di atas, peneliti memutuskan untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana hasil pengukuran aktivitas fisik pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang?
2. Bagaimana hasil pengukuran kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang?
3. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui hasil pengukuran aktivitas fisik pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.
2. Mengetahui hasil pengukuran kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.
3. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan**

1. Dapat digunakan sebagai referensi dalam menambah pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.
2. Dapat digunakan sebagai landasan teori untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.

#### **1.4.2 Bagi Mahasiswa**

1. Dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya dalam memahami hubungan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.
2. Dapat digunakan dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani.

### 1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas wawasan peneliti dalam memahami hubungan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.

